

## 認識認知行為治療 (CBT)

當事情令你感到沉重或困惑時，希望獲得支援以協助你理解內在情緒或想法是很正常的。你可能聽過認知行為治療 ( Cognitive Behavioural Therapy，簡稱 CBT )，但可能你未必清楚它真正是甚麼，或它可以如何幫助你。

認知行為治療聽起來或許像一些臨床或複雜的術語，但其核心本質是使用一種實用的方法來幫助你理解思想、感受與行為之間的模式，並找出一些細小、可管理的步驟，助你建立更穩定的內在狀態。

以簡單易懂、人性化的方式認識認知行為治療，並避開專業術語，這樣能有助於判斷這種療法是否適合你。

## 甚麼是認知行為治療？（以及甚麼不是）

認知行為治療的基礎源於一個簡單的概念：**你的大腦始終在努力保護你，即使有時你會覺得它像是在跟你作對。**

當你感到壓力、焦慮或情緒低落時，你的思想、感受與行為會開始相互影響，形成惡性循環，使生活變得更加艱難。認知行為治療能協助你察覺這些模式，並以更溫和、更富選擇性的態度應對。

認知行為治療並非關乎責備。

它並不是強迫自己要「正面思考」。

而是理解內在的運作機制，並學習溫和而切實的方法，逐步引導心境轉變。

## 你的想法、感受和行動是如何互相影響？

認知行為治療會從以下三方面審視你的經歷：

- **你的想法**——腦海裡浮現的念頭，往往是自動浮現的

## Mental Health Check In

- **你的感受**——情緒及其伴隨的生理感受
- **你的行動**——當你感受到某種特定情緒時，你所採取（或避免採取）的行動

這三方面會不斷相互影響。



### 例子：感到不堪重負

試想像你有一項任務需要完成，卻覺得工作量太大。

你察覺到有一種不知所措的感覺。你的內心有一個念頭：「我應付不了這項任務」，所以你決定推遲完成。但隨著任務的工作越來越多，被壓得喘不過氣的感覺也越來越強烈。不斷惡性循環。

認知行為治療能溫和地中斷這類循環，讓你得以逐步向前邁進，而非陷入停滯不前的困境。

## 認知行為治療並非強迫正向思考

人們常擔憂認知行為治療會迫使你「想快樂的事」或忽視自身感受。然而事實並非如此。

認知行為治療是用好奇心，而不是恐懼去理解你的想法。此療法會幫助你明白：想法並非現實——它們往往是你的大腦在壓力下養成的習慣。你無需與之抗爭，相反，你應該學會理解這些思緒。

當你理解自己的想法時，便能以更溫柔、更有幫助的方式回應。

## 認知行為療法如何助你改善情緒

認知行為療法會教授實用的小技巧，幫助你：

- 打破逃避的惡性循環
- 減少不知所措的感覺
- 緩解身體的壓力反應
- 理解和安撫奔馳或反覆的思緒
- 朝着你重視的事情穩步邁出每一步
- 感覺自己更能掌控思緒和行動
- 溫和地挑戰讓你情緒低落的想法

這些變化起初往往微不足道，但會逐步累積，最終形成一股動力。

### 認知行為治療的實例應用

#### 迴避任務

當你感到低沉和疲倦時，即使是一些簡單的事情也會感到太困難。你可能會開始逃避任務，這反而會讓你感到更加困擾。認知行為治療可以幫助你：

- 明白為何情緒低落會令你提不起勁
- 從一項小任務開始著手
- 留意完成後的心情變化
- 通過小步驟建立自信

這並不是要你逼自己硬撐，而是幫助身心擺脫停滯不前的狀態。

#### 過度思考

若你陷入擔憂的不斷循環，或反覆重播某些情境，認知行為療法能協助你：

## Mental Health Check In

- 察覺思緒開始循環
- 暫停並對自己說：「這是我的大腦在試圖保護我。」
- 練習著地技巧（即專注此時此刻）
- 專注於當下的一個小行動
- 設定一個「煩惱時段」，將煩惱保留至該時段處理。

這些步驟有助於讓思緒減少混亂感，變得更易於掌控。

## 認知行為療法在感到安全且人性化的環境中效果最佳

最有效的認知行為治療並非僵硬或冷冰冰的。

它的感覺應該是：

- 溫和的
- 與你共同合作的
- 帶有希望的
- 以你覺得舒適的步調進行
- 像是在了解自己，而不是被評價
- 以善意為基礎

主導權永遠在你手上。認知行為治療只是幫助你看清前面的路。

## 認知行為治療可以幫助哪些人？

認知行為治療可以幫助經歷以下情況的人：

- 壓力
- 焦慮
- 擔心
- 過度思考

- 情緒低落或麻木
- 喪失動力
- 身心耗竭
- 應對困難
- 睡眠障礙

許多人在尚未明確辨識自身感受前，便已發現認知行為治療具有幫助。

## 尋求支持

如果你有興趣嘗試認知行為治療式的支援，可採取以下方式：

- 諮詢你的家庭醫生
- 致電 [Medicare 心理健康熱線尋求指引](#)
- 親臨 [Medicare 心理健康中心諮詢](#)

你無需立即承諾作出任何重大改變。即使是很小的步驟，也能幫助你了解認知行為治療是否適合你。

若你正有自殺念頭或身處危險之中，請立即撥打 **000** 或前往就近的急診部門。

## 你可以學會與自己的大腦合作，而非與之對抗

認知行為治療並非要改變你的本質。

這關乎於協助你理解自身思想、感受與行為，使你能夠採取支持身心健康的回應方式。

你並沒有壞掉。你並沒有失敗。你的大腦正試圖保護你，即使它的方式有時未必幫到你。

透過溫和的指引與逐步實踐，你將學會新的方法，讓內心更為安定、思緒更為清晰，並掌握更充分的自主感。